食で笑顔に！

あさごニコッとキッチン レシピ

「パパっと！朝ごはんレシピ」

同時進行で２品が出来上がる♪

和風ミルクスープ

材料	分量（２人分）	作り方
にんじん	１／２本	①大きめのマグカップを２つ準備する。 ※材料の半量ずつを入れていく
ほうれん草	１株（約５０ｇ）	
しめじ	１／２袋	②だしをとる。 ティーポットの茶こし部分にかつおぶしと昆布を入れ、湯を注ぎ、５分ほど置いておく。
ホールコーン（缶）	大さじ２	
厚揚げ	１００ｇ	
だし汁（かつお・昆布）	２００ｍｌ	③にんじんは皮をむき、ピーラーで薄く削る。 ほうれん草は根元を切り落とし、１ｃｍ長さに切る。 しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
┌かつおぶし	５ｇ	
├昆布	３ｃｍ角１枚	
└湯	２５０ｍｌ	④厚揚げはキッチンペーパーで包んで押さえ、油抜きをする。ひと口大に切る。 ※油抜き不要の表示があれば省略可
牛乳	１００ｍｌ	
みそ	小さじ２	⑤コーンを入れ、だし汁を注ぎ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（６００W）で２分加熱する。 ⑥一旦取り出し、みそを溶き入れ、牛乳を加えてさらに電子レンジ（６００W）で１分加熱する。 ◇ほうれん草はカット済の冷凍のものを使う ◇しめじは根元がカットしてあるものを使う ◇厚揚げはひと口大のものを使う　などすると、より時短につながります！

電子レンジで加熱している間に
もう１品

きゅうりとツナのサラダ

材料	分量（２人分）	作り方
きゅうり	１本	①きゅうりは輪切りにする。プチトマトはヘタを取り、半分に切る。 ②①と残りの材料をすべて和える。
プチトマト	６個	
ツナ（水煮）	１缶（７０ｇ）	
オリーブオイル	小さじ１	
レモン果汁	小さじ１	
砂糖	小さじ１／２	
めんつゆ（２倍濃縮）	小さじ２	

おにぎりをつけて
ワンプレートにしても！

朝ごはんの効果

◇睡眠中に下がった体温が上昇し、体が活動的になる。

◇血糖値が上がり、脳にエネルギーが届くことで頭がすっきりする。

◇朝ごはんをしっかり噛んで食べることで、脳もすっきりする。

◇胃腸が刺激を受けて活発になり、排便が促され、便秘解消につながる。

朝ごはんを食べると
体にイイことといっぱい！